

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 6-9 TAHUN
DI SEKOLAH DASAR NEGERI PELEMAN 2
KECAMATAN GEMOLONG PADA MASA PANDEMI**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Penyusunan Tugas dan Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah
Surakarta**

Disusun oleh:

**ROFI'AH NURUSH SHOLIAH
A810170082**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
Jl. A. Yani, Tromol Pos I Pabelan, Kartasura, Surakarta 57102, Telp. (0271) 717417, Ext. 2165
Fax : 715448 <http://www.por.ums.ac.id> Email : por@ums.ac.id



SURAT PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Saya mahasiswa Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta Jenjang Sarjana:

- a. Nama : Rofi'ah Nurush Sholihah
- b. Tempat/Tanggal Lahir : Sragen, 12 April 1999
- c. NIM : A810170082
- d. Program Studi : Pendidikan Olahraga
- e. Alamat Rumah : Ngroto III/I, Peleman, Gemolong, Sragen, Jawa Tengah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang berjudul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri Peleman 2 Kecamatan Gemolong Pada Masa Pandemi" adalah karya sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan (plagiat).

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya. Apabila dikemudian hari terbukti/dapat dibuktikan bahwa Skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menanggung segala akibatnya.

Surakarta, 10 Juli 2021



menyatakan

Rofi'ah Nurush Sholihah
NIM : A810170082

*) Coret yang tidak perlu

HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 6-9 TAHUN DI SEKOLAH DASAR NEGERI PELEMAN 2 KECAMATAN GEMOLONG PADA MASA PANDEMI

Diajukan Oleh:

Rofi'ah Nurush Sholihah

A810170082

Skripsi telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi.

Surakarta, 5 Agustus 2021



(Pungki Indarto, S.Pd., M.Or)

NIDN: 0628128603

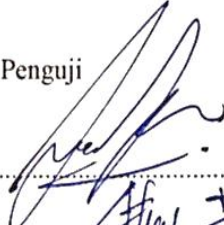


HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI
ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 6-9 TAHUN DI
SEKOLAH DASAR NEGERI PELEMAN 2 KECAMATAN GEMOLONG PADA MASA
PANDEMI

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Rofi'ah Nurush Sholihah
A810170082

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari 10 Juli 2021 dan
Dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Pungki Indarto, S.Pd, M.Or (..........)
2. Ardian Tomy Kurniawan S.Pd, M.Or (..........)
3. Dr. Gatot Jariono, S.Pd, M.Pd, (..........)

Surakarta, 10 Juli 2021

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,

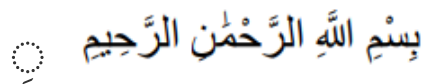


MOTTO

"Waktu bagaikan pedang. Jika engkau tidak memanfaatkannya dengan baik (untuk memotong), maka ia akan memanfaatkanmu (dipotong)."

(HR. Muslim)

PERSEMBAHAN



Alhamdulillah rabbil 'alamin

Dengan mengucap Puji syukur yang sebanyak-banyaknya berkat kehadiran Allah SWT serta Nabi besar kita Muhammad SAW yang telah memberikan syafa'at atas berkat rahmat yang luar biasa dan segala karunia-Nya. Penelitian ini mampu terselesaikan tidak terlepas dari berbagai bantuan serta kerjasama terhadap semua pihak, oleh sebab itu penelitian skripsi ini akan di persembahkan, diantaranya

1. Nabi besar Nabi Muhammad SAW.
2. Kepada kedua orang tua saya Bapak Suhardi dan Ibu Isti Hidayah, yang selalu memberikan do'a serta dukungan, sehingga penelitian skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan dengan lancar.
3. Kepada Bp. Pungki Indarto, S.Pd.,M.Or selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dalam memberikan saran, masukan, arahan serta dorongan, sehingga skripsi dapat terselesaikan.
4. Kepada Kakak saya, yang selalu memberikan do'a serta dukungan, sehingga penelitian skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan dengan lancar.
5. Kepada teman-teman saya yang selalu memberikan do'a, semangat dan dukungan.

Pada akhirnya Skripsi ini menjadikan sebuah kabar ataupun informasi yang sangatlah bermanfaat dan ternilai positif bagi yang membaca serta yang membutuhkan.

RINGKASAN

Rofi'ah Nurush Sholihah/A810170082. **ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 6-9 TAHUN DI SEKOLAH DASAR NEGERI PELEMAN 2 KECAMATAN GEMOLONG PADA MASA PANDEMI.** Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Maret, 2021.

Kebugaran jasmani termasuk kebugaran fisik atau disebut kesegaran jasmani merupakan kesanggupan serta kemampuan tubuh manusia dalam menjalankan penyesuaian mengenai pembebanan fisik yang dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebih. Adapun sebuah komponen mengenai kebugaran jasmani yang berkaitan pada kesehatan dan keterampilan yaitu meliputi kardiorespirasi, daya tahan, daya tahan otot, kekuatan otot, serta komposisi tubuh. Mengingat seberapa penting mengenai kebugaran jasmani bagi manusia pada masa pandemi *new-normal Covid-19* saat ini, maka dari itu tidak terlepas dari berbagai faktor yang mampu mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang mampu meningkat dengan sempurna. *Covid-19* yang bersifat pandemi saat ini telah melanda semua negara yang bersifat pandemi. Faktor yang mempengaruhi terhadap kebugaran jasmani siswa dan siswi di Sekolah Dasar Negeri Peleman 2 Kecamatan Gemolong Kabupaten Sragen Pada Masa Pandemi yaitu banyak siswa-siswi yang melakukan pola gerak yang kurang memadai, adanya rasa ketidak pedulian individu dalam melakukan aktifitas berolahraga pada saat Pandemi *New-Normal*. Dengan demikian tujuan peneliti mengambil penelitian dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri 2 Peleman Kecamatan Gemolong Pada Masa Pandemi” yaitu bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kebugaran jasmani anak usia 6-9 tahun di SDN 2 Peleman, Gemolong, Sragen, pada masa pandemi *new-normal* saat ini.

Penelitian ini tergolong penelitian yang bersifat deskriptif kuantitatif. Instrumen serta teknik yang di gunakan untuk pengambilan data yakni dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada anak usia 6-9 tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) Tahun 2010. Pada teknik pengambilan sampel menggunakan metode Purposive Sampling. Sampel yang diambil sebanyak 69 siswa, yang belum diketahui tingkat kebugaran jasmani di masa pandemi *new normal* pada saat ini. Dengan menggunakan prosedur tes dan pengukuran dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dilakukan dengan mengukur 5 item tes. Teknik dalam pengumpulan data yang digunakan yaitu metode tes dengan instrumen formulir TKJI. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus persentase. Pada hasil akhir dijumlah keseluruhan tes yang telah siswa-siswi lakukan, untuk memberi klasifikasi tingkatan kebugaran jasmani yang telah didapat siswa-siswi, yang menggunakan norma yang telah tercantum.

SUMMARY

Rofi'ah Nurush Sholihah/A810170082. ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS CHILDREN AGED 6-9 YEARS AT THE STATE SCHOOL OF PELEMAN 2, GEMOLONG DISTRICT DURING PANDEMIC. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education, University of Muhammadiyah Surakarta. March, 2021.

Physical fitness including physical fitness or called physical fitness is the ability and ability of the human body to carry out adjustments regarding physical loading without causing excessive fatigue. The components of physical fitness related to health and skills include cardiorespiratory, endurance, muscle endurance, muscle strength, and body composition. Given how important physical fitness is for humans during the current COVID-19 new-normal pandemic, it cannot be separated from various factors that can affect a person's physical fitness to be able to improve perfectly. The current COVID-19 pandemic has hit all countries with a pandemic nature. Factors that influence the physical fitness of students at Peleman 2 Elementary School, Gemolong District, Sragen Regency During the Pandemic Period, namely many students who do not have adequate movement patterns, there is a sense of individual indifference in carrying out sports activities during the New-Normal Pandemic. . Thus, the aim of the researcher to take the research with the title "Analysis of Physical Fitness Levels of Children aged 6-9 Years at State Elementary School 2 Peleman, Gemolong District During the Pandemic" which aims to determine the level of physical fitness of children aged 6-9 years at SDN 2 Peleman, Gemolong, Sragen, during the current new-normal pandemic.

This research is classified as a quantitative descriptive research. The instruments and techniques used for data collection are the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for children aged 6-9 years issued by the Ministry of National Education (Kemendiknas) in 2010. The sampling technique uses the Purposive Sampling method. Samples were taken as many as 69 students, whose physical fitness level is not yet known during the new normal pandemic at this time. By using the test and measurement procedures from the Indonesian Physical Fitness Test (TKJII) the Indonesian Physical Fitness Test is measured by measuring 5 test items. The technique in data collection used is the test method with the TKJI form instrument. The analysis used in this research is using the percentage formula. In the final result, the total number of tests that the students have taken is to give a classification of the level of physical fitness that has been obtained by the students, using the listed norms.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur yang sebanyak-banyaknya berkat kehadiran Allah SWT serta Nabi besar kita Muhammad SAW yang telah memberikan syafa'at atas berkat rahmat yang luar biasa dan segala karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Tugas akhir skripsi merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan program S1 Pendidikan Olahraga dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam penelitian ini peneliti meneliti mengenai “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun Di Sekolah Dasar Negeri 2 Peleman Kecamatan Gemolong Pada Masa Pandemi”. Penelitian ini mampu terselesaikan tidak terlepas dari berbagai bantuan serta kerjasama terhadap semua pihak. Peneliti menyampaikan dengan ucapan terima kasih yang luar biasa kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M. Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Prof. Dr. Harun Joko Prayitno selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Nur Subekti, S. Pd., M.Or selaku Kepala Program Studi Pendidikan Olahraga
4. Bp. Pungki Indarto, S.Pd.,M.Or selaku dosen pembimbing yang telah membimbing serta meluangkan waktu dalam memberikan saran, masukan, arahan serta dorongan, dalam proses penelitian.
5. Segenap Seluruh Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga yang dengan semangat memberikan dukungan serta ilmu yang bermanfaat selama semester 1-8.
6. Kepada keluarga tercinta, kedua orang tua, nenek, serta kakak yang selalu memberikan doa dan motivasi untuk selalu semangat dalam mengerjakan skripsi sampai selesai.
7. Kepada semua pihak tentunya, yang secara langsung ataupun tidak langsung, yang bila mana tidak dapat dicantumkan pada satu persatu atas segala bantuan yang telah diberikan, semoga menjadikan suatu amalan yang baik serta bermanfaat serta mendapatkan balasan oleh Allah SWT.

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| SURAT PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN | |
| SKRIPSI..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI..... | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| RINGKASAN | vii |
| SUMMARY | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR GRAFIK..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 8 |
| C. Pembatasan Masalah | 9 |
| D. Rumusan Masalah..... | 9 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 9 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 9 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 11 |
| A. Penelitian yang Relevan..... | 11 |
| B. Kajian Teori | 12 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 28 |
| D. Hipotesis | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 31 |
| A. Jenis dan Desain Penelitian | 31 |

| | |
|---|-----------|
| B. Tempat Dan Waktu Penelitian | 31 |
| C. Populasi, Sampel, dan Sampling..... | 32 |
| D. Alat dan Bahan..... | 33 |
| E. Definisi Operasional Variabel | 34 |
| F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data | 34 |
| G. Teknik Analisis Data | 39 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 41 |
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 41 |
| B. Hasil Penelitian | 42 |
| C. Pembahasan..... | 54 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 57 |
| A. Kesimpulan | 57 |
| B. Implikasi..... | 57 |
| C. Keterbatasan dalam Penelitian | 58 |
| D. Saran | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA | 59 |
| LAMPIRAN | 61 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Populasi siswa kelas I-III SD Negeri Peleman 2 Kecamatan Gemolong Kabupaten Sragen | 32 |
| Tabel 3.2 Formulir Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)..... | 35 |
| Tabel 3.3 Norma Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)..... | 36 |
| Tabel 3.4 Penilaian Lari 30 Meter (m) TKJI usia 6-9 tahun..... | 37 |
| Tabel 3.5 Penilaian Baring Duduk (Pull-Up), TKJI usia 6-9 tahun..... | 38 |
| Tabel 3.6 Penilaian Duduk Baring, TKJI usia 6-9 tahun. | 38 |
| Tabel 3.7 Penilaian Loncat tegak (Vertical Jump), TKJI usia 6-9 tahun..... | 39 |
| Tabel 3.8 Penilaian Lari 600 meter, TKJI usia 6-9 tahun | 39 |
| Tabel 4.1 Siswa dan Siswi Berusia 6-9 Tahun..... | 41 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) khusus usia 6-9 tahun siswa Putra..... | 43 |
| Tabel 4.3 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) khusus usia 6-9 tahun siswi Putri | 44 |
| Tabel 4.4 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) khusus usia 6-9 tahun siswa Putra. | 45 |
| Tabel 4.5 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) khusus usia 6-9 tahun siswi Putri. | 46 |
| Tabel 4.6 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) khusus usia 6-9 tahun siswa Putra. | 47 |
| Tabel 4.7 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) khusus usia 6-9 tahun siswi Putri. | 48 |
| Tabel 4.8 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) khusus usia 6-9 tahun siswa Putra. | 49 |
| Tabel 4.9 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) khusus usia 6-9 tahun siswi Putri | 50 |
| Tabel 4.10 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) khusus usia 6-9 tahun siswa Putra. | 51 |

| | |
|--|----|
| Tabel 4.11 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) khusus usia 6-9 tahun siswi Putri | 52 |
| Tabel 4.12 Distribusi dan Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) | 53 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Pengukuran Kebugaran Jasmani | 30 |
| Gambar 4.1 SPSS | 42 |

DAFTAR GRAFIK

| | |
|---|----|
| Grafik 4.1 Lari 30 Meter Siswa Putra | 43 |
| Grafik 4.2 Lari 30 Meter Siswa Putri | 44 |
| Grafik 4.3 Gantung Siku Tekuk Siswa Putra | 45 |
| Grafik 4.4 Gantung Siku Tekuk Siswi Putri | 46 |
| Grafik 4.5 Baring Duduk Siswa Putra..... | 47 |
| Grafik 4.6 Baring Duduk Siswi Putri | 48 |
| Grafik 4.7 Loncat Tegak (Vertical Jump) Siswa Putra | 49 |
| Grafik 4.8 Loncat Tegak (Vertical Jump) Siswi Putri | 50 |
| Grafik 4.9 Lari 600 Meter Siswa Putra | 51 |
| Grafik 4.10 Lari 600 meter Siswi Putri | 52 |
| Grafik 4.11 Hasil TKJI..... | 53 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Surat Izin Riset | 61 |
| Lampiran 2. Balasan Surat Izin Mitra Penelitian | 62 |
| Lampiran 3. Daftar Siswa-Siswi Usia 6-9 Tahun Kelas I-III..... | 63 |
| Lampiran 4. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia | 64 |
| Lampiran 5. Data Penelitian Siswa Putra..... | 65 |
| Lampiran 6. Data Penelitian Siswa Putri | 66 |
| Lampiran 7. Data Penelitian Siswa Putra dan Putri | 67 |
| Lampiran 8. Dokumentasi..... | 69 |